

Апатия

Содержание статьи

Апатия – это не заболевание, а симптом, причины которого могут лежать в самых разных плоскостях. Это состояни осложняется тем, что его часто выявляют на поздних стадиях. Мы привыкаем списывать его на усталость, стресс, отсутствие нормального сна. И все эти факторы могут поспособствовать его проявлению. Но далеко не только они. Под апатией понимают пониженный интерес к происходящему, другим людям, собственной жизни. Она может иметь разную степень выраженности вплоть до полной невозможности найти интерес и смысл в жизни.

Как проявляется апатия

Симптомы апатии имеют такие проявления:

- пониженное настроение. Причем временами могут быть «просветления», но человек чувствует, что живет как будто «на пониженных оборотах»;
- замкнутость. Она проявляется как в общении с незнакомыми людьми, так и в отношениях с родственниками, друзьями. Человек с апатией не хочет привычных развлечений, разговоров, он стремится уединиться. Часто во время такого уединения на него накатывают печальные мысли, чувство безысходности или непонимание того, как жить дальше;
- быстрая утомляемость, постоянная усталость. Пациент может проспать много часов, проснуться, но чувствовать себя разбитым и усталым;
- проблемы с аппетитом. Как правильно, он сильно снижается. Бывают и нетипичные проявления, например, начинает раздражать запах каких-то продуктов, их вкус;
- проблемы с концентрацией, вниманием, памятью и т.д.;
- отсутствие инициативы по любым вопросам. У людей, угнетенных апатией, страдают разные сферы жизни: от работы и учебы до сексуальных отношений с партнером.

Важно не путать симптомы апатии с просто пониженным настроением. Она длится гораздо дольше – если это больше 2 недель, уже нужно бить тревогу. К тому же, визуально родственникам или друзьям со стороны хорошо видно такие перемены – они бросаются в глаза, человек буквально меняется, как будто теряет жизненные силы.

Проблема в том, что апатия обуславливается очень серьезными проблемами – и о них нужно знать.

У вас появились симптомы апатии?

Точно диагностировать заболевание может только врач. Не откладывайте консультацию — позвоните по телефону +7 (495) 126-41-31

Причины возникновения апатичного состояния

К ним относятся:

- депрессия. Причем она может быть очень тяжелой – вплоть до невозможности что-то делать и суицидальных мыслей;
- шизофрения и другие психические расстройства, болезни ЦНС;
- иммунодефициты – любые болезни и состояния, которые сильно снижают иммунитет (например, ВИЧ);
- деменция и другие изменения мозга, связанные с возрастом;
- опухоли мозга, меняющие структуру разных разделов одного из главных органов;
- эндокринные проблемы, которые вызывают дисбаланс гормонов – а наше настроение и состояние от многих из них зависит на 100%;
- зависимости. Сюда относятся алкоголизм, наркомания и так называемые «сухие зависимости» вроде игромании;
- отдельные лекарственные средства. Причем не всегда это очевидные варианты вроде антидепрессантов, транквилизаторов. Например, вызвать апатичное состояние могут неправильно подобранные или неподходящие конкретному человеку оральные контрацептивы;
- уже упомянутые стресс и переутомление.

По списку причин апатии хорошо видно, что это признак очень разных состояний и заболеваний. Поэтому при постановке диагноза могут понадобиться разные обследования.

Как диагностируют апатию, что проверяют

Если вы обнаружили у себя относительно легкое состояние апатии, для начала можно отправиться к эндокринологу и психологу. Затем один из этих специалистов может посоветовать консультацию у психотерапевта. Не путайте его с психиатром – это не означает, что у вас подразумевается психическое отклонение. Психотерапевт нужен для того, чтобы в случае необходимости прописать медикаменты – те же антидепрессанты, а также провести психотерапию.

После того как специалисты изучат все признаки апатии со слов пациента, они могут назначить:

- анализы крови – общий и биохимию;
- анализы на инфекции;
- МРТ (необязательно, по усмотрению врача);
- консультации отдельных специалистов. В зависимости от ситуации это могут быть эндокринолог, невролог, нарколог, онколог и так далее.

Часто дополнительная проверка нужна просто для того, чтобы исключить вероятный диагноз и составить более эффективную схему лечения.

Лечение апатии в домашних условиях

Многие спрашивают о том, как избавиться от апатии в домашних условиях. И тут важно понимать, что без участия специалистов ситуация может ухудшиться. Но дома можно поддержать себя до похода к врачам, а также во время обследования и лечения апатии. Для этого нужно отказаться от алкоголя, курения (по возможности), тяжелой пищи. Нужно правильно питаться, достаточно гулять на свежем воздухе, высыпаться в комфортных условиях. Снижение стресса и благоприятная обстановка дома – тоже важный фактор.

Ни в коем случае нельзя самостоятельно лечить апатию специализированными средствами – успокоительными или стимулирующими. Максимум, который можно себе позволить, – это вкусные чаи с успокаивающим эффектом.

Чтобы знать, что делать при апатии, важно выявить причину – только после этого действия возымеют эффект и не приведут к ухудшению ситуации.

Лечение апатии и профилактика

Поскольку причины самые разные, лечение тоже отличается в каждом отдельном случае. Варианты такие:

- Устранение заболевания, которое стало первопричиной. Например, в случае с эндокринными нарушениями важно восстановить баланс гормонов.
- Психотерапия. Если в основе лежат психологические травмы, без нее не обойтись.
- Назначение определенных медикаментов. Их характер определяет врач после всестороннего обследования.
- Смена образа жизни. Это отказ от уже упомянутых вредных привычек, движение к более здоровому, правильному режиму.
- Поддерживающие мероприятия вроде физиотерапии, специальной физкультуры и т.д.

Профилактика состояния тоже подразумевает здоровый образ жизни, устранение стрессов, внимательное отношение к собственному здоровью.

Вопросы-ответы по теме «апатия»

На частые вопросы отвечает:

Крашкина
Ирина Ивановна
Стаж 32 года
Психотерапевт

Остались вопросы? Оставьте заявку и запишитесь на консультацию

Задать вопрос

+7 (495) 126-41-31

Может ли апатия возникать у детей?

Крашкина Ирина Ивановна
Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, член Российской профессиональной психотерапевтической лиги

> Да, такое состояние возникает и у детей, и у подростков. Особенно часто оно встречается у подростков, которые переносят гормональные всплески.

Как понять, что это апатия, а не лень?

Крашкина Ирина Ивановна
Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, член Российской профессиональной психотерапевтической лиги

> Очень часто люди спрашивают о том, как избавиться от лени, вместо того, чтобы спросить о том, как избавиться от апатии. Дело в том, что в психологии не существует такого понятия, как «лень». Упадок сил и нежелание что-то делать всегда обусловлены психолог

Насколько быстро апатия прогрессирует?

Крашкина Ирина Ивановна
Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, член Российской профессиональной психотерапевтической лиги

> Здесь единого ответа нет, все зависит от причин. Опухоли могут приводить к быстрому угасанию состояния, а хронический стресс может удерживать общий апатичный фон годами без особых изменений – но потом это все равно выльется в более серьезные проблемы.

Чем апатия отличается от депрессии?

Крашкина Ирина Ивановна
Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, член Российской профессиональной психотерапевтической лиги

> Апатия является одним из симптомов депрессии – по сути, ее частью. Одновременно с этим апатичное состояние необязательно свидетельствуют о развившейся депрессии. Например, при недостатке витамина D этот симптом в течение нескольких недель нейтрализуется –

★★★★★ (Голосов: 7, Рейтинг: 4.57)

Лицензии

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО 77-01-017705

Лицензия ЛО 77-01-017705
Дата создания документа: 16.03.2018
Документ изменён: 11.11.2022

*победитель Всероссийского конкурса "За качество и безопасность медицинской деятельности" в номинации "Медицинская организация - лидер в обеспечении качества и безопасности и медицинской деятельности". Сертификат Росздравнадзора №0023/01КБМД от 10.10.2019г.